

## Een verslaafd brein vertelt en legt uit

Gerard M. Schippers\*

Leest u graag een eerlijk en onthullend egodocument over de jarenlange werdegang van een harddrugsverslaafde jongeman, met opkomst, plateaufase, tijdelijke opleving, ondergang, wedergeboorte en decennia volgehouden herstel? Leest u graag een toegankelijk fantasierijk en geïllustreerd populair-wetenschappelijk boek over het functioneren van verslaafde hersenen, door een zeer goed geïnformeerde hersenwetenschapper? Leest u graag een boek dat meeslepende, ritmische, bij vlagen poëtische en soms rond-uit uitbundige taal gebruikt? Dan leest u beslist graag een boek dat dit alle drie tegelijk is en verlustigt u zich met mij in *Memoires van een verslaafd brein. Een hersenwetenschapper onderzoekt zijn verleden als drugsverslaafde* (Maven Publishing, 2012). Schrijver Marc Lewis studeerde muziek en psychologie en deed onderzoek aan de universiteiten van Toronto en York. Kort geleden werd hij benoemd als neurowetenschapper emotionele ontwikkeling aan de universiteit van Nijmegen (waar ik hem overigens nog niet heb ontmoet). Deze succesvolle carrière van de circa 62-jarige Lewis is echter pas

begonnen nadat hij tussen (ik schat) zijn achttiende en dertigste jaar heftig verslaafd is geweest aan allerlei soorten drugs. Hij schroomt niet reeksen inbraken te plegen bij medische voorzieningen en het is ongelooflijk dat hij zo lang uit handen van de politie weet te blijven - tot het natuurlijk uiteindelijk toch misgaat.

De narigheid begint wanneer Lewis als jongen uit het Canadese Toronto naar een hardhandige, paramilitaire jongenskostschool aan de oostkust van Amerika wordt gestuurd, waar hij vreselijk heimwee heeft en ernstig gekoeioneerd wordt. Hij ontdekt dat de roes van de alcohol en high worden van heftige hoestdrank (dextromethorfan) het pes-ten en de depressie even doen vergeten. Het is 1967 als hij met cannabis op zak in New York wordt gearresteerd - wat wel tot gevolg heeft dat hij een tijd braaf blijft en zijn droom kan waarmaken: studeren in Berkeley. In San Francisco, op het hoogtepunt van de hippiecultuur, stort hij zich vierkant in de drugsscene (hasj, speed, heroïne, enzovoort). Lsd leidt tot momenten van sublieme schoonheid, maar ook tot bad trips en ervaringen met de zelfdestructieve kant van drugs bij de kleurrijke mensen om

\* Prof. dr. G.M. Schippers is emeritus hoogleraar psychiatrie van het AMC, Universiteit van Amsterdam. E-mail: gschippers@xs4all.nl.

hem heen. Een overdosis en een bijna-doodervaring weten hem enige tijd clean te houden, maar hij valt toch terug. Beeldend beschrijft hij zijn ontwenningspogingen en heroïnerushes. Door een motorongeluk leert hij medische opiaten waarderen. Wanneer hij, logerend bij zijn vader die inmiddels arts in Maleisië is, maanden clean is geweest, begint hij die te stelen. In het oerwoud tript hij, fraai beschreven, op lachgas. Dan begint hij aan een trektocht door Zuidoost-Azië, waar hij zich in de steden regelmatig per riksja laat vervoeren naar de kits waar de opium rijk voorhanden is. Toch lukt het hem sitar te leren spelen en om, terug in Amerika, van de opium af te blijven (mede dankzij codeïne) en in muziek af te studeren. Ook in het begin van de daarna begonnen psychologiestudie gaat het goed; hij blijkt een briljant student. Het ongelukkige huwelijk waarin hij terecht komt grijpt hem echter bij de strot. Meesterlijk beschrijft hij de innerlijke worsteling die hij met zichzelf moet voeren om van de flesjes morfinesulfaat af te blijven in het rattenlaboratorium. Tijdens een stage in een psychiatrische inrichting gaat het mis: na een dagenlange onderdompeling in afwisselend methamfetamine en opiaten wordt hij gesnapt, ontslagen en veroordeeld. Hij gaat werken als glazenwasser en schilder, maar dat geeft hem toegang tot geneesmiddelenmagazijnen en dus begint het circus opnieuw. Zelfs een liefdevolle relatie houdt hem niet op de been.

Zoals gezegd, lardeert Lewis dit bruisende levensverhaal op een plezierige, bijna

achteloze manier met uiteenzettingen over het functioneren van het brein bij verslaving - dit neemt zo'n 20 procent van het boek in beslag. Bijvoorbeeld, wanneer hij een tijd met een junkiemaatje optrekt:

*Verslavende middelen krijgen de hersenen zover dat ze maar één kant van God erkennen, voor maar één vrijer opwindung voelen. Zonder dopamine als najager van het goede worden orbitofrontale neuronen onvoldoende geactiveerd, slaperig en verzwakt ... Dit is essentieel ... De andere wereld - al het andere - wordt heel saai. Voor mij strekt het beeld van een dag zonder smack zich uit als een rol behang zonder einde. Vriend Jimmy is niet wat ik nodig heb, ik heb heroïne nodig.*

Eerder heeft hij, midden in zijn verslag over een meisje dat hij maar af en toe kan ontmoeten, inzichtelijk gemaakt hoe het zit met willen, verlangen en krijgen in het beloningsstelsel van de hersenen, de rol van de diverse corticale structuren en de diepere middenhersenen. Over de rol van dopamine, de grote motivator:

*Elke brief van haar activeerde de dopamine-pomp. Dat leidde tot hunkeren, willen en de voorsmaak van 'krijgen'. Haar getuige lippen, de zachte symmetrie van haar verschijning, de druk van haar armen die mij nodig hadden, die mij wilden, de overgave van haar lichaam aan mijn graaiende armen, het verlangen in haar strakke blik ... deze details smelten vanuit het geheugen samen in mijn orbitofrontale cortex die, net als God na zes drukke scheppingsdagen ziet 'dat het goed is'. Zo enorm goed! Dopamine gutst door buizen ...*

Zijn innerlijke strijd in het rattenlab en de zelfbeheersingsvermoeidheid ofwel egodepletie die daarbij optreedt, legt hij uit aan de hand van een plaatje:

*Het dorsale gedeelte van de anterior cingulate cortex (dACC) gaat over keuzes, zelfcontrole en het oplossen van tegenstrijdige doelen. Dit is de plaats waar context en inschatting samenkomen om de wil te creëren, die lichtstraal van zelfsturing die het mogelijk maakt om bewust te kiezen en ethisch te handelen.*

En dan komt er, vrijwel uit het niets, het moment dat er een stem in hem opkomt die nee kan zeggen. Alsof door de depressiewolk ineens een zonnestraaltje glimpt. Uit het niets, zoals hij zelf schrijft:

*Toch schokte het me dat de hunkering na al die jaren van verslaving zo snel verdween. Ik hoefde de wond niet langer dicht te drukken. Hij bloedde niet meer. Hoe kon zoveel neurale toewijding zo snel zijn afgebrokkeld? Hoe kon mijn verwarde, verslaafde brein nog zo veerkrachtig zijn?*

Ook nu, dertig jaar later, moet Lewis het antwoord schuldig blijven. Zo opvallend goed als hij weet aan te geven hoe het zit met verslaving, blijft deze toch vrij plotse opklaring onverklaard. Of is er sprake van een natuurlijke rijping, weg van de drugs? Hij maakt wel zijn verhaal af en dat heeft, zoals gezegd, een positieve afloop.

Lewis heeft een magnifiek boek geschreven, ongetwijfeld ook als emotionele afrekening met zijn verleden, maar belist meer dan dat, omdat hier iemand aan het woord is die niet alleen persoonlijk-emotioneel, maar ook (neuro)wetenschappelijk kan reflecteren over wat hem is overkomen. En die goed kan schrijven! De vertaling is redelijk, maar er blijven altijd wel hinderlijke anglicismen hangen; misschien beter om het boek in het Engels te lezen: *Memoirs of an addicted brain. A neuroscientist examines his former life on drugs* (Public Affairs, 2011). Absoluut een aanrader.